

週間献立表

県立リハビリ中央病院

アスリート食2600・130 (Aメニュー)

日付	2026年03月02日(月)	2026年03月03日(火)	2026年03月04日(水)	2026年03月05日(木)	2026年03月06日(金)	2026年03月07日(土)	2026年03月08日(日)
朝食	NEG黒糖ロール スクランブルエッグ (ア)ウインナー ローファット牛乳 オレンジ	食パン ソテー(コンソメ味) (ア)卵スープ チーズ ローファット牛乳 ももゼリー	NEGロール (ア)サラダ(マヨネーズ) ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	クリームロール (ア)サラダ(サウサン) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール スクランブルエッグ(ほうれん草) チーズ ローファット牛乳 バナナ	クリームエスカルゴ (ア)コールスローサラダ (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン (ア)スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー652kcal 蛋白質24.7g 脂質26.5g 炭水化物77.8g 食物繊維1.5g 食塩2.8g	エネルギー707kcal 蛋白質31.2g 脂質19.4g 炭水化物101.5g 食物繊維4.6g 食塩3.4g	エネルギー752kcal 蛋白質28.8g 脂質27.8g 炭水化物98.6g 食物繊維3.2g 食塩2.0g	エネルギー616kcal 蛋白質28.4g 脂質15.0g 炭水化物92.8g 食物繊維4.4g 食塩3.6g	エネルギー665kcal 蛋白質23.4g 脂質21.8g 炭水化物96.0g 食物繊維2.4g 食塩2.5g	エネルギー674kcal 蛋白質28.7g 脂質24.8g 炭水化物92.0g 食物繊維7.5g 食塩2.8g	エネルギー843kcal 蛋白質32.6g 脂質29.9g 炭水化物112.8g 食物繊維6.4g 食塩3.3g
昼食	米飯 八宝菜(豚・エビ) たいのホイル焼き(バターソース) 甘酢和え(れんこん) ひじきの煮物(竹輪) 中華スープ(卵・コーン) ローファット牛乳 りんご	米飯 鶏肉のさっぱり煮 白身魚のチリソース 梅肉和え(白菜) 卵とじ(菜の花) ひなあられ	米飯 さばの味噌煮 鶏肉の照り焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) ごま和え(インゲン) ジャーマンポテト ローファット牛乳 オレンジ	クリームスパゲッティ(鮭) (ア)豆腐サラダ 酢の物(塩クラゲ・シラス) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の煮付け 豚こま酢豚 マヨ和え(ブロッコリー) きんぴらじゃが ローファット牛乳 キウイ	米飯 牛肉のしぐれ煮 鮭のきのこあんかけ ほうれん草サラダ(ツナ) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 あじの焼き浸し (ア)えびシュウマイ ひじきのサラダ(ゴママヨ) きんぴらごぼう ローファット牛乳 ゴールドンキウイ
	エネルギー1085kcal 蛋白質55.9g 脂質22.5g 炭水化物160.6g 食物繊維12.3g 食塩5.2g	エネルギー931kcal 蛋白質45.8g 脂質13.3g 炭水化物152.3g 食物繊維11.6g 食塩4.1g	エネルギー1101kcal 蛋白質54.4g 脂質28.9g 炭水化物149.4g 食物繊維7.6g 食塩2.6g	エネルギー1015kcal 蛋白質56.8g 脂質23.7g 炭水化物142.5g 食物繊維11.6g 食塩4.4g	エネルギー1069kcal 蛋白質51.4g 脂質17.3g 炭水化物171.9g 食物繊維13.8g 食塩4.2g	エネルギー1042kcal 蛋白質58.3g 脂質22.5g 炭水化物152.4g 食物繊維14.8g 食塩3.5g	エネルギー1063kcal 蛋白質49.9g 脂質21.1g 炭水化物163.3g 食物繊維11.1g 食塩4.4g
夕食	米飯 かれいのネギ塩ソテー・レモン添え タンドリーチキン 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) マスタードマヨ和え(アスパラ) 味噌汁(揚げ・小松菜) ソファールヨーグルト	ちらし寿司(えび・穴子) とんかつ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 湯豆腐(かつお・生姜) 若竹煮 フルーツミックス	米飯 チンジャオロース(牛) えびのお好み揚げ 添え野菜(大豆モヤシソテー) おろし和え(小松菜・なめこ) れんこんの味噌炒め フルーチェ	米飯 肉じゃが(牛) オムレツ(ハム) ツナ和え(大根) チリコンカン パイナップル	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) 白身魚のフライ 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 菜種和え(小松菜) 野菜炒め りんご	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉と厚揚げの炒め物 ナムル(ぜんまい) そうめん汁(揚げ) パイナップル	ポークカレーライス 蒸し鶏のサラダ(レタス) おかか和え(カリフラワー) (ア)卵の洋風スープ フルーチェ
	エネルギー932kcal 蛋白質48.6g 脂質17.3g 炭水化物140.9g 食物繊維7.9g 食塩2.8g	エネルギー1081kcal 蛋白質46.9g 脂質23.2g 炭水化物165.0g 食物繊維7.0g 食塩4.0g	エネルギー947kcal 蛋白質36.8g 脂質23.2g 炭水化物145.0g 食物繊維10.7g 食塩2.7g	エネルギー1078kcal 蛋白質46.7g 脂質29.6g 炭水化物149.3g 食物繊維9.3g 食塩2.8g	エネルギー1098kcal 蛋白質48.5g 脂質31.8g 炭水化物150.7g 食物繊維10.2g 食塩4.0g	エネルギー961kcal 蛋白質44.7g 脂質23.9g 炭水化物137.0g 食物繊維9.2g 食塩3.8g	エネルギー898kcal 蛋白質45.1g 脂質17.3g 炭水化物135.5g 食物繊維6.8g 食塩3.8g
日計	エネルギー2669kcal 蛋白質129.2g 脂質66.3g 炭水化物379.3g 食物繊維21.7g 食塩10.8g	エネルギー2719kcal 蛋白質123.9g 脂質55.9g 炭水化物418.8g 食物繊維23.2g 食塩11.5g	エネルギー2800kcal 蛋白質120.0g 脂質79.9g 炭水化物393.0g 食物繊維21.5g 食塩7.3g	エネルギー2709kcal 蛋白質131.9g 脂質68.3g 炭水化物384.6g 食物繊維25.3g 食塩10.8g	エネルギー2832kcal 蛋白質123.3g 脂質70.9g 炭水化物418.6g 食物繊維26.4g 食塩10.7g	エネルギー2677kcal 蛋白質131.7g 脂質71.2g 炭水化物381.4g 食物繊維31.5g 食塩10.1g	エネルギー2804kcal 蛋白質127.6g 脂質68.3g 炭水化物411.6g 食物繊維24.3g 食塩11.5g

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。

週間献立表

県立リハビリ中央病院

アスリート食3000・150 (Aメニュー)

日付	2026年03月02日(月)	2026年03月03日(火)	2026年03月04日(水)	2026年03月05日(木)	2026年03月06日(金)	2026年03月07日(土)	2026年03月08日(日)
朝食	NEG黒糖ロール スクランブルエッグ (ア)ウインナー ローファット牛乳 オレンジ	食パン・黒糖ロール ソテー(コンソメ味) (ア)卵スープ チーズ ローファット牛乳 ももゼリー	NEGロール (ア)サラダ(マヨネーズ) ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	クリームロール・NEGロール (ア)サラダ(サウザン) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール スクランブルエッグ(ほうれん草) チーズ ローファット牛乳 バナナ	クリームエスカルゴ・NEGイエローロール (ア)コールスローサラダ (ア)スープ(玉ねぎ・ジャガ芋) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン・クリームエスカルゴ (ア)スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー803kcal 蛋白質28.6g 脂質29.4g 炭水化物104.1g 食物繊維1.5g 食塩3.3g	エネルギー858kcal 蛋白質35.1g 脂質22.3g 炭水化物127.8g 食物繊維4.6g 食塩3.9g	エネルギー920kcal 蛋白質32.2g 脂質31.7g 炭水化物128.0g 食物繊維3.2g 食塩2.5g	エネルギー784kcal 蛋白質31.8g 脂質18.9g 炭水化物122.2g 食物繊維4.4g 食塩4.1g	エネルギー833kcal 蛋白質26.8g 脂質25.7g 炭水化物125.4g 食物繊維2.4g 食塩3.0g	エネルギー842kcal 蛋白質32.1g 脂質28.7g 炭水化物121.4g 食物繊維7.5g 食塩3.3g	エネルギー1006kcal 蛋白質36.0g 脂質37.6g 炭水化物136.4g 食物繊維6.4g 食塩3.6g
昼食	米飯 八宝菜(豚・ヒ) たいのホイル焼き(バターソース) 甘酢和え(れんこん) ひじきの煮物(竹輪) 中華スープ(卵・コーン) ローファット牛乳 りんご	米飯 鶏肉のさつぱり煮 白身魚のチリソース サラダ(レタス) 梅肉和え(白菜) 卵とじ(菜の花) ひなあられ	米飯 さばの味噌煮 鶏肉のチーズ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) ごま和え(インゲン) ジャーマンポテト ローファット牛乳 オレンジ	(ア)ごま塩おにぎり 半量 クリームスパゲッティ(鮭) (ア)ジャークチキン 酢の物(塩クラゲ・シラス) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) スープ(レタス・ヒ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の煮付け 豚こま酢豚 マヨ和え(ブロッコリー) きんぴらじゃが ローファット牛乳 キウイ	米飯 牛肉のしぐれ煮 鮭のきのこあんかけ ほうれん草サラダ(ツナ) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 あじの焼き浸し (ア)えびシュウマイ ひじきのサラダ(ゴママヨ) きんぴらごぼう 味噌汁(麩) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ
	エネルギー1227kcal 蛋白質65.8g 脂質28.4g 炭水化物173.2g 食物繊維13.4g 食塩5.8g	エネルギー1068kcal 蛋白質55.3g 脂質15.8g 炭水化物169.9g 食物繊維13.1g 食塩5.2g	エネルギー1212kcal 蛋白質60.1g 脂質34.3g 炭水化物159.9g 食物繊維8.9g 食塩3.1g	エネルギー1068kcal 蛋白質63.3g 脂質19.4g 炭水化物158.0g 食物繊維10.8g 食塩5.7g	エネルギー1174kcal 蛋白質59.6g 脂質18.5g 炭水化物186.0g 食物繊維15.7g 食塩4.6g	エネルギー1176kcal 蛋白質69.3g 脂質26.2g 炭水化物166.7g 食物繊維16.4g 食塩4.1g	エネルギー1091kcal 蛋白質50.6g 脂質19.6g 炭水化物173.0g 食物繊維11.5g 食塩4.7g
夕食	米飯 かれいのネギ塩ソテー・レモン添え タンドリーチキン 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) マスタードマヨ和え(アスパラ) 味噌汁(揚げ・小松菜) ソフールヨーグルト	ちらし寿司(えび・穴子) (ア)ミニきつねうどん とんかつ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ マスタードマヨ和え(ほうれん草) 若竹煮 フルーツミックス	米飯 チンジャオロース(牛) えびのお好み揚げ 添え野菜(大豆モヤシソテー) おろし和え(小松菜・なめこ) れんこんの味噌炒め ブルーチェ	米飯 肉じゃが(牛) オムレツ(ハム) ツナ和え(大根) チリコンカン 味噌汁(厚揚げ・白菜) パイナップル	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) 白身魚のフライ 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 菜種和え(小松菜) 野菜炒め りんご	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉と厚揚げの炒め物 ナムル(ぜんまい) そうめん汁(揚げ) パイナップル	ポークカレーライス 蒸し鶏のサラダ(レタス) おかか和え(カリフラワー) (ア)卵の洋風スープ ブルーチェ
	エネルギー1065kcal 蛋白質58.0g 脂質21.2g 炭水化物155.4g 食物繊維8.6g 食塩3.5g	エネルギー1168kcal 蛋白質51.9g 脂質25.6g 炭水化物177.5g 食物繊維10.0g 食塩5.8g	エネルギー1065kcal 蛋白質42.9g 脂質26.7g 炭水化物159.5g 食物繊維11.3g 食塩3.5g	エネルギー1188kcal 蛋白質52.1g 脂質33.0g 炭水化物163.5g 食物繊維10.7g 食塩3.6g	エネルギー1280kcal 蛋白質57.3g 脂質39.7g 炭水化物168.2g 食物繊維11.9g 食塩4.8g	エネルギー996kcal 蛋白質45.3g 脂質24.0g 炭水化物144.8g 食物繊維9.3g 食塩3.8g	エネルギー1059kcal 蛋白質55.8g 脂質22.2g 炭水化物153.6g 食物繊維8.0g 食塩4.6g
日計	エネルギー3095kcal 蛋白質152.4g 脂質79.0g 炭水化物432.7g 食物繊維23.5g 食塩12.6g	エネルギー3094kcal 蛋白質142.3g 脂質63.7g 炭水化物475.2g 食物繊維27.7g 食塩14.9g	エネルギー3197kcal 蛋白質135.2g 脂質92.7g 炭水化物447.4g 食物繊維23.4g 食塩9.1g	エネルギー3040kcal 蛋白質147.2g 脂質71.3g 炭水化物443.7g 食物繊維25.9g 食塩13.4g	エネルギー3287kcal 蛋白質143.7g 脂質83.9g 炭水化物479.6g 食物繊維30.0g 食塩12.4g	エネルギー3014kcal 蛋白質146.7g 脂質78.9g 炭水化物432.9g 食物繊維33.2g 食塩11.2g	エネルギー3156kcal 蛋白質142.4g 脂質79.4g 炭水化物463.0g 食物繊維25.9g 食塩12.9g

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。